

# 山口県 エシカルレシピコンテスト



## エシカルなPOINT

- 地産地消の食材を使用。
- 無農薬の野菜を使用。

Ethical  
Recipe

## 栄養満点エシカルサラダと 山口県産のぶどうを使ったゼリー

### 【作り方】

- ① 豚ロース肉に黒こしょうを振りかけ、油を引いたフライパンで両面をこんがり焼く。
- ② 鳥オクラを茹でる。
- ③ ジャガイモに軽くラップをし、柔らかくなるまでレンジで加熱する。
- ④ 適当な大きさにカットした野菜と粗みじんに切ったくるみを盛り付け、オリーブオイル・ハーブ塩をかけて、サラダの完成。(好みにチーズ食パンも加える)
- ⑤ 水大さじ2にゼラチンを振り入れてふやかす。
- ⑥ 温めたぶどうジュースに⑤を入れてよく混ぜ合わせたら型に流し込み、冷蔵庫で冷やしてぶどうを盛り付けてぶどうゼリーの完成。

### 材料(1人前)

豚ロース肉	150g
じゃがいも	1個
きゅうり	1本
プチトマト	4個
鳥オクラ	2本
とうもろこし	100g
パプリカ	1/2個
フリルレタス	100g
黒こしょう	適量
油	小さじ1
オリーブオイル	小さじ1
ハーブ塩	適量
くるみ	適量
チーズ食パン	お好み
ぶどう	3個
ぶどうジュース	350cc
ゼラチン	5g

エシカル  
ツナガル  
山口県